Vitaminler

1. • İnce bağırsak ve böbreklerden Ca^{2+} emilimini kolaylaştırır.
• Kemiklere Ca^{2+} geçişini sağlayarak kemiklerin güçlenmesini sağlar.
• Eksikliğinde çocuklarda raşitizm, yetişkinlerde osteomalazi hastalığı görülür.

Bazı özellikleri verildiği gibi olan vitamin çeşidi aşağıdakilerden hangisinde gösterilmiştir?

A) A vitamini B) B vitamini C) C vitamini
D) D vitamini E) E vitamini

2. I. B vitamini
II. C vitamini
III. K vitamini
IV. A vitamini

verilen vitamin çeşitlerinin eksik alınması durumunda belirecek,

a. kansızlık
b. skorbüt
c. kanın pıhtılaşmaması
d. gece körlüğü

hastalıklarıyla doğru eşleştirilmesi seçeneklerin hangisinde gösterilmiştir?

	I	II	III	IV
A)	a	b	c	d
B)	a	c	b	d
C)	b	d	a	c
D)	b	c	d	a
E)	c	a	d	b

3. Suda çözünen vitaminlerle ilgili olarak,

I. Hücre zarından geçemezler.
II. Zorunlu durumlarda enerji verici olarak kullanılır.
III. Vücutta depo edilmezler.

verilenlerden hangileri doğrudur?

A) Yalnız II. B) Yalnız III. C) I ve II.
D) I ve III. E) II ve III.

4. Vitaminler hayvansal organizmalar için esansiyel özellikte olup canlılığın sağlıklı şekilde devam edebilmesi için bu vitaminlerin dışarıdan hazır hâlde alınması gerekmektedir. Bununla birlikte bazı vitaminler dışarıdan provitamin (öncül) hâlde alınarak canlı vücudunda aktifleştirilir.

Buna göre seçeneklerde verilen vitamin çiftlerinden hangisi canlı vücudunda aktifleştirilen vitaminlere örnektir?

A) A ve B B) A ve C C) A ve D
D) B ve E E) B ve K

5. • Vücutta eksikliği ilk beliren vitamin grubudur.
• İnsan kalın bağırsağında yaşayan faydalı bakteriler tarafından sentezlenen vitaminlerden biridir.
• Eksikliği durumunda kısırlığa neden olabilen vitamindir.
• Hücre yenilenmesi, mikroorganizmalara kaşı direnç kazanılması ve güneş ışığından korunmada görev alan vitamindir.

Verilen özellikler incelendiğinde seçeneklerdeki verilen vitaminlerden hangisine değinilmediği gözlenir?

A) A B) B C) C D) D E) E

6. Vitaminlerle ilgili olarak,

I. Yağda eriyen vitamin grubu A, D, E ve K'dır.
II. Sıcaklık, metallerle temas, bekletilme gibi unsurlar vitamin yapısını bozar.
III. Hidrolize uğramadan kana karışabilirler.

verilenlerden hangileri doğrudur?

A) Yalnız I. B) I ve II. C) I ve III.
D) II ve III. E) I, II ve III.

7. Vitamin bakımından zengin besinler tazeyken tüketilmelidir. Çünkü; ısı, ışık, bekletme, metallerle temas gibi faktörler vitaminlerin yapısını bozar.

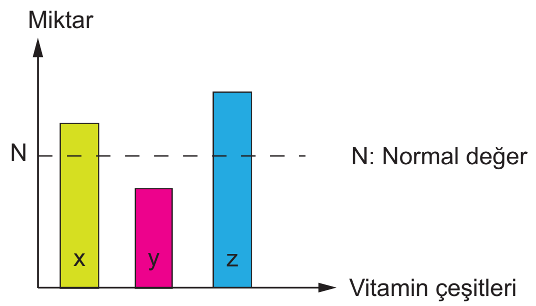
Buna göre vitaminler aşağıdaki besin gruplarından hangisine benzetilebilir?

A) Proteinler B) Karbonhidratlar C) Yağlar
D) Mineraller E) Tuzlar

8. Vitaminlerle ilgili aşağıdakilerden hangisi <u>yanlıştır</u>?

A) Kaynağı genellikle bitkilerdir.
B) Enerji verici olarak kullanılır.
C) Sindirilmeden kana geçer.
D) Hücre yapısına katılmaz.
E) Enzim çalışmasını düzenler.

9. Bir kişinin gün içerisinde dışarıdan aldığı x, y ve z vitaminlerinin oranı aşağıdaki gibidir.



Bu vitaminlerle ilgili olarak,
- x'in fazlası karaciğerde depolanmıştır.
- y'nin eksikliği geç ortaya çıkmıştır.
- z'ye idrarda rastlanmıştır.

bilgilerine ulaşılmıştır.

Buna göre,

I. x; yağda, y ve z suda çözünen vitaminlerdir.
II. y, karaciğerde depolanabilir.
III. z, turunçgillerde bulunabilir.

verilenlerden hangileri <u>söylenemez</u>?

A) Yalnız I. B) Yalnız II. C) Yalnız III.
D) I ve II. E) II ve III.

10. Vücudumuzda bulunan mineraller için;

I. hazır olarak alınma,
II. yapıya katılma,
III. düzenleyici rol oynama,
IV. inorganik yapıda olma

verilen özelliklerden hangileri vitaminler için de geçerlidir?

A) I ve II. B) I ve III. C) I, II ve III.
D) II, III ve IV. E) I, II, III ve IV.

11. Aşağıdaki tabloda vitaminlerle ilgili bazı bilgiler verilmiştir.

Vitamin	Bulunduğu Besin	Alınma Nedeni	Eksikliğinde Oluşan Durum
A vitamini	Havuç ve Domates	Hücre yenilenmesi	Büyümede düzensizlik
D vitamini	Süt ve Tereyağ	Kemiklere Ca emilimi	Kemiklerin yumuşaması
C vitamini	Taze meyve ve sebzeler	Hücreler arası maddenin yapımı ve korunması	Yaraların geç iyileşmesi

Buna göre tablo incelendiğinde aşağıda verilen sonuçlardan hangisine <u>ulaşılamaz</u>?

A) A vitamini çocukların büyümesinde etkilidir.
B) C vitamini bitkisel kaynaklı besinlerde bulunur.
C) D vitamini hayvansal kaynaklı besinlerde bulunur.
D) A vitamini eksikliği, C vitamini ile giderilebilir.
E) D vitamini kemik gelişiminde etkilidir.

12. Aşağıdakilerden hangisi suda çözünen vitaminlerdendir?

A) A vitamini B) E vitamini C) C vitamini
D) D vitamini E) K vitamini